

Min berättelse om pandemin

Namn:

Datum:



Livet innan pandemin

Hur firade du nyår året innan pandemin?





Krisinformation

Var sökte du information om pandemin?

Anteckningar:

Kommer du ihåg någon speciell nyhetsbild från pandemin?

Rita av bilden som du minns den och beskriv kort i text vad den föreställer.



Varför valde du just denna bild?
Vad får den dig att tänka på?

Skriv ner namnen på de källor och nyhetskanaler som du tog del av under pandemin.

Hur pålitlig, trovärdig är källan?
Ange siffran 1 (låg) till 5 (hög)
i den lilla bubblan.

Dina topp tre sökningar på nätet under pandemin:

Q _____

Q _____

Q _____



Det sociala livet

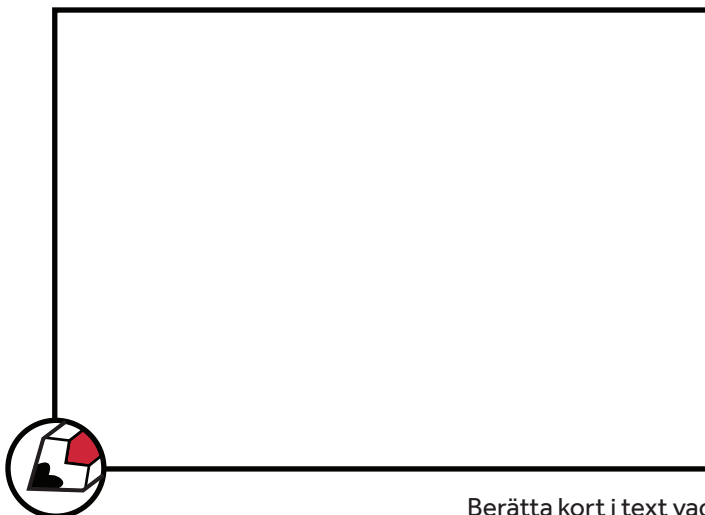
Hur såg ditt sociala liv ut under pandemin?

Anteckningar:

**Vilka umgicks du med under pandemin?
Skriv ner förnamn och roll (familj, kompis,
kollega etc).**

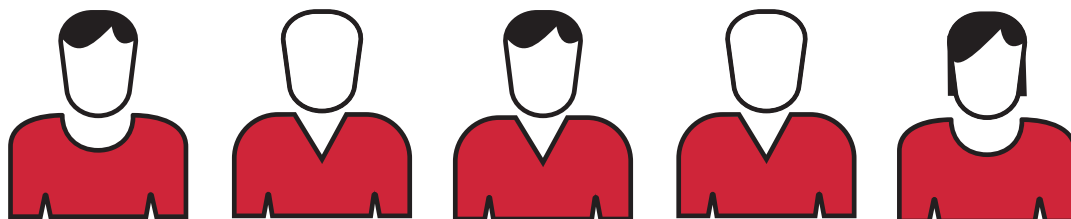
Rita en cirkel runt dem som du träffade fysiskt och en fyrkant runt dem som du träffade digitalt.

Rita en enkel teckning som visar vad du gjorde på en högtid under pandemin.



Berätta kort i text vad teckningen visar.

Vilka spelar du spelet med och var befinner ni er?



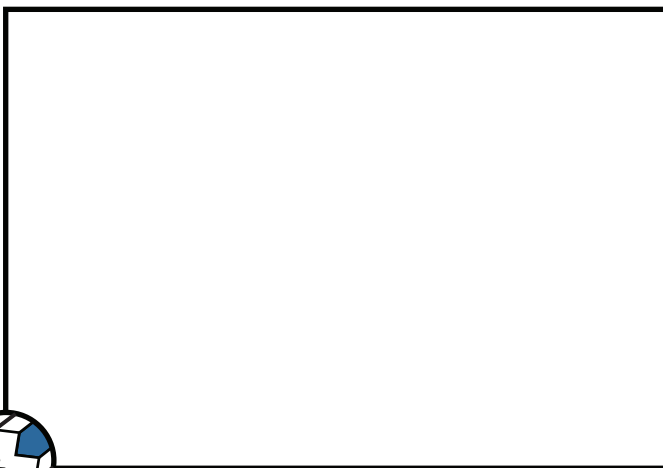


Vardagen

Hur såg din vardag ut under pandemin?

Anteckningar:

Fyll i tidslinjen och beskriv en typisk vardag under pandemin.
Syssetsättning, pauser, möten, resor etc.



Rita en bild på din arbetsplats eller annan plats som du tillbringade din vardag på under pandemin och beskriv den kort i text.

Skriv ner tre saker som förenklade och tre saker som försvårade ditt vardagsliv under pandemin.

+ _____

+ _____

+ _____

- _____

- _____

- _____



Hälsan

Hur var ditt mående under pandemin?

Anteckningar:

Fyll i skalorna om hur din hälsa förändrades under pandemin

-3 (mycket sämre) – 0 (oförändrat) – +3 (mycket bättre): ○○○○~~○~~○○

Fysisk aktivitet



Matvanor



Mentala hälsa



Sömn

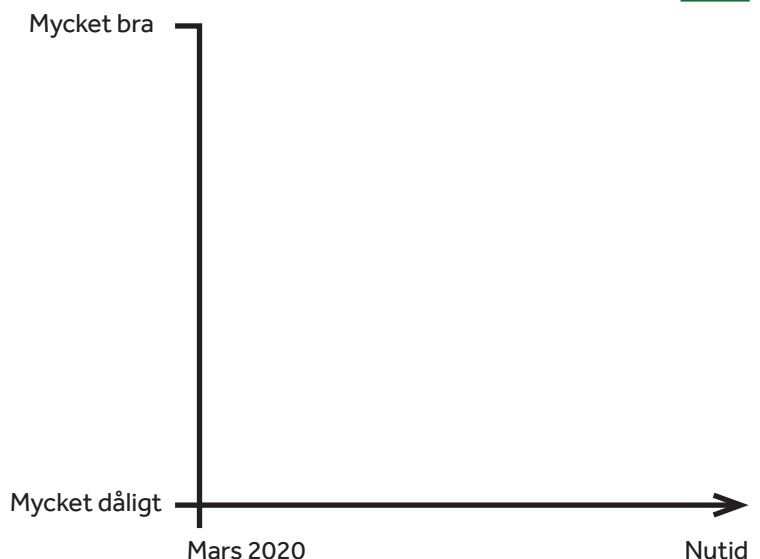


Sociala livet



Var det något du slutade/började med att göra under pandemin som påverkade din hälsa positivt eller negativt?

Kurva över mitt mående under pandemin.






Livet efter pandemin


Hur ser du på framtiden och vad har du lärt dig?


Anteckningar:


Vad har du lärt dig under pandemin som du tror kan komma till användning under eventuellt kommande kriser?


Skriv ner fem lärdomar:



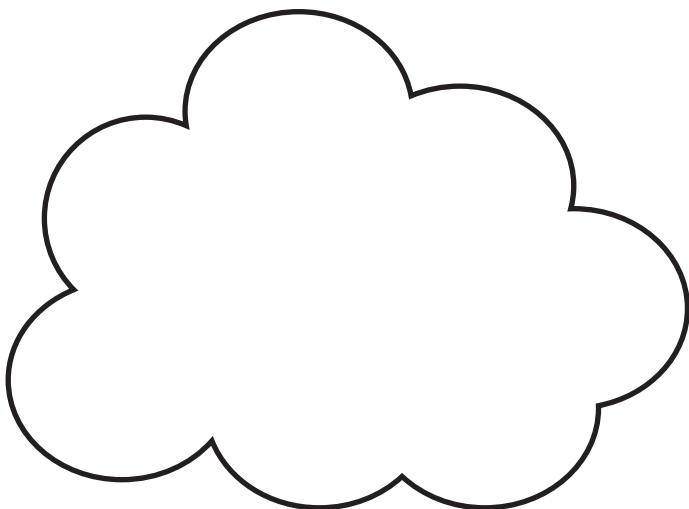








Min dikt om pandemin:



Skriv ett brev till ditt framtida jag.
Vad vill du berätta om pandemin?

Kära _____

Med vänliga hälsningar, _____

En sak till!
Vad vill du säga till dig själv just nu?

